

## Besonderheiten von ei care Fleisch

In Frankreich sind sie als hervorragende Delikatesse bekannt – Die Hühnerrasse „Les Bleues“. Die Besonderheit liegt in der Fleischqualität: Fein verteiltes Fett durchzieht sein Fleisch und sorgt für einen hervorragenden Geschmack, der deutlich intensiver ist als beim herkömmlichen Geflügelfleisch. Da die Tiere in ökologischer Freilandhaltung leben und dreimal so viel Zeit zum Wachsen haben wie gewöhnliche Masthähnchen, ist der Wasseranteil im Fleisch sehr gering. Das Fleisch ist fester und aromatischer und schrumpft daher beim Kochen und Braten nicht – ein weiteres Qualitätsmerkmal. Kurz gesagt: Das Fleisch der ei care Tiere unterscheidet sich deutlich von herkömmlichem Geflügelfleisch.

## Zeit für ein echtes Hähnchen – Unterschiedliche Garmethoden

Diese hervorragenden Eigenschaften zu einem Geschmackserlebnis werden zu lassen ist nicht schwer, wenn Sie zwei Kriterien bei der Zubereitung berücksichtigen:

1. Wählen Sie die richtige Garmethode und
2. Geben Sie dem Hähnchen oder der Suppenhenne im Ofen oder im Topf etwas mehr Zeit. Auf dem Bauernhof hatten sie schließlich auch mehr Zeit zum Wachsen.

Ihr Hähnchen gelingt am besten, wenn es bei niedrigen Temperaturen 2 bis 2,5 Stunden gart.

Ansonsten können Sie ihr ei care Hähnchen oder Suppenhuhn nach allen Regeln der Kochkunst würzen, marinieren und mit anderen Speisen kombinieren.

### Kochen

Zum Kochen eignen sich hervorragend Suppenhühner oder auch kleinere Hähnchen. Einfach in einen Kochtopf geben und mit Wasser bedecken. Bei dieser Zubereitung geht ein Teil der Nährstoffe und Fette in das Kochwasser über. Vor allem die ei care Suppenhenne wird Sie geschmacklich begeistern, wenn Sie gerne kräftige Hühnersuppe kochen wollen.

### Schmoren

Beim Schmoren wird das ei care Hähnchen zuerst bei hohen Temperaturen rundum angebraten. Danach wird das Fleisch mit Wein, Brühe oder auch Wasser bedeckt und in einem

Bräter mit geschlossenem Deckel langsam gegart. Der Vorteil dabei ist, dass das Hähnchen saftig bleibt. Aus dem Fond lässt sich im Anschluss eine leckere Soße zaubern. Grundsätzlich eignet sich diese Zubereitungsart am besten für unsere ei care Hähnchen. Wer die Haut gerne knusprig möchte, sollte am Ende der Garzeit den Bräter öffnen.

### Dünsten

Eine weitere Zubereitungsart ist das Dünsten. Dabei werden die Geflügelstücke mit Alufolie umwickelt und bei niedriger Temperatur im Ofen gegart. Dabei bleibt sowohl der Geschmack als auch der Saft im Geflügel. Ähnlich dem Schmoren ist diese Zubereitungsart für ei care Geflügel besonders geeignet.

### Braten

Das Hähnchen wird dabei in trockener, heißer Luft im Backofen gegart und gleichzeitig knusprig gebräunt. Diese Zubereitungsart ist für ei care Geflügel eher ungeeignet, da das Fleisch aufgrund der eher kurzen Zubereitungszeit leicht austrocknet. Probieren sie stattdessen die Zubereitungsart des Schmorens und genießen Sie das saftige und geschmacksintensive Fleisch.

## Generelles – Küchentipps für Geflügelfleisch

Bei der Zubereitung von Geflügel ist es wichtig gewisse Standards einzuhalten. Folgende Tipps sollten sie dabei beachten:

- \* Grundsätzlich gilt: Geflügelfleisch muss vollständig durchgegart werden. Dabei sollte auf eine Kerntemperatur von mindestens 75°C geachtet werden.
- \* Geflügelfleisch sollte nicht mit anderen unverschlossenen Lebensmitteln gelagert werden.
- \* Die Kühlkette darf beim Einkauf nicht unterbrochen werden. An warmen Tagen transportieren Sie das Geflügel am besten in einer Kühltasche.
- \* Bereits an- oder aufgetautes Geflügel sollte auf keinen Fall wieder eingefroren werden. Am besten gleich zubereiten und verzehren.
- \* Frischgeflügel lagert optimal bei Temperaturen von 0°C bis +4°C, gefrorenes Geflügel wird bei -18°C tiefgekühlt gelagert.